

*At-Taujih*

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

P-ISSN : 2598-585X

E-ISSN : 2614-4980

## ZIKIR SEBAGAI TERAPI PENYAKIT HATI DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

Maturidi<sup>1</sup> & Maemunah<sup>2</sup>[Maturidi63@gmail.com](mailto:Maturidi63@gmail.com) & [monah09@yahoo.com](mailto:monah09@yahoo.com)

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana zikir digunakan sebagai sebuah terapi penyakit hati dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam. Hal tersebut berguna untuk mengembangkan terapi yang berlandaskan pada ajaran Islam yang berpedoman pada Al-Qur'an, al hadis dan diterapkan dalam proses bimbingan dan konseling Islam. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (library research), yang dilaksanakan dengan mengumpulkan data dari berbagai jenis literatur dari perpustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir dapat digunakan sebagai terapi penyakit hati. Hasil penelitian ini didukung dengan banyaknya ayat Al-Qur'an dan al hadis yang menjelaskan bermacam-macam keutamaan zikir yang salah satunya adalah sebagai obat dan juga sebagai terapi penyakit hati.

**Kata Kunci:** Zikir, Terapi, Bimbingan dan Konseling Islam

### PENDAHULUAN

Hati merupakan salah satu organ tubuh manusia yang mempunyai fungsi penting bagi kesehatan tubuh, mulai dari menghancurkan racun di dalam saraf, menghasilkan protein hingga membantu proses pencernaan. Dalam perspektif Islam hati merupakan hal pokok dari segala perilaku manusia, jika hatinya baik maka perilakunya akan baik, akan tetapi apabila hatinya buruk maka akan berakibat buruk terhadap perilaku manusia. Hati yang buruk ini disebut dengan hati berpenyakit. Di antara penyakit hati adalah iri, dengki, sombong, hasut, tidak syukur nikmat, serakah

<sup>1</sup> Mahasiswa Pascasarjana jurusan Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

<sup>2</sup> Dosen Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

dan lain sebagainya. Apabila manusia berada pada kondisi hati berpenyakit, maka perlu mengobati penyakit ini sehingga hati menjadi bersih dari noda-noda tersebut.<sup>3</sup>

Menurut Ibnu Taimiyah penyakit hati adalah suatu bentuk kerusakan yang menimpa hati, sehingga berakibat hati tidak mampu untuk melihat kebenaran. Orang terjangkit penyakit hati akan membenci kebenaran dan menyukai kebatilan sehingga membawa kepada kemudharatan. Penyakit hati menurut Ibnu Taimiyah adalah penyakit yang ada di dalam hati, seperti kemarahan, keraguan dan kebodohan dan kezaliman, Ibnu Taimiyah fokus kajian tentang penyakit hati adalah *hasud* atau iri ataupun dengki. Menurutnya dengki dengan mengambil beberapa pendapat adalah rasa sakit yang disebabkan oleh kecemburuan terhadap orang yang berharta dan juga sikap berangan-angan atau berharap hilangnya nikmat dari orang lain, meskipun dengan dengan hilangnya nikmat itu dia tidak memperolehnya, dengan dapat disimpulkan bahwa iri merupakan suatu bentuk kebencian dan rasa tidak senang terhadap kenikmatan yang ada pada orang lain.<sup>4</sup>

Membersihkan penyakit hati dapat dilakukan dengan berbagai macam upaya salah satunya adalah berzikir. Berzikir bagi umat Islam bukanlah hal yang baru, berzikir merupakan ajaran dalam agama Islam yang dipraktikan setiap waktu dan dalam segala kondisi. Zikir merupakan kebutuhan pokok atau kebutuhan primer bagi setiap manusia. Semenjak ruh pertama kali ditiupkan kedalam tubuh manusia sudah berlangsung perjajian antara manusia dengan Allah swt. dimana manusia itu sendiri percaya akan adanya Allah dan selalu mengingat-Nya. Kata zikir dalam Al-Qur'an diulang sebanyak 292 kali yang dimuat dalam 264 ayat, dengan beraneka ragam tema yang dituju Al-Qur'an, zikir bertujuan untuk meneguhkan hati, memperkuat iman, dan meningkatkan ketakwaan kepada Allah, sebagai mana Allah berfirman dalam Al-Qur'an :<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Kholil Lur Rochman, "Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam," *komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 3, no. 2 (2009): 195–221.

<sup>4</sup> Ibnu Taimiyah, *Terapi Penyakit Hati* (Jakarta: Gema Insani, 1998), hal. 13.

<sup>5</sup> Abdurrazak Naufal, *Sentuhan Kalbu Mu'min* (Bandung: Dipenogoro, 1982), hal. 80.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'd : 28).

Dengan berzikir orang akan memperoleh ketenangan batin dan jiwa, karena ia akan mengingat mengingat dirinya dan dirinya merasa diingat oleh Allah. Dengan berzikir maka akan merasa bahwa Allah mengetahui, memperhatikan dan mendengar doanya.<sup>6</sup> Orang yang berzikir dalam keadaan bagaimanapun pasti akan terhindar dari segala tingkah laku yang negative dan hatinya akan lebih nyaman, tenang, dan damai. Segala pengaruh yang datang ke dalam hati tidak terlepas dari perasaan was-was, was-was itu merupakan pintu masuknya setan, dan setan akan selalu menghembuskan was-was kedalam hati manusia. oleh karena itu hanya zikirilah yang mampu menutup pintu masuknya setan, karena zikir merupakan lawan dari segala godaan setan. Selain itu zikir mempunyai manfaat yang besar, seperti menenangkan hati, membersihkan kotoran-kotoran yang melekat pada hati, dan obat untuk segala penyakit hati seperti syirik, iri, dengki, riya, ujub, takabur, dan lain sebagainya. Sebagaimana manfaat zikir di atas, maka zikir dapat dimanfaatkan sebagai terapi untuk menyembuhkan penyakit hati, terapi di sini bermakna pengobatan dan terapi zikir dapat diartikan sebagai pengobatan menggunakan zikir sebagai metodenya.

## METODE PENELITIAN

Secara metodologi, penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yang dimaksud dengan penelitian kepustakaan adalah suatu kegiatan penelitian yang dilaksanakan dengan mengumpulkan data dari berbagai jenis literature dari perpustakaan. Jadi, dalam penelitian ini, penulis akan mengumpulkan

---

<sup>6</sup> Alfian Dhany Misbakhuddin and Siti Arofah, "Zikir Sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)," *Spiritualita* 2, no. 1 (2018).

data dari berbagai literatur, baik itu buku, serta karya-karya lain yang berhubungan dengan pokok pembahasan yaitu yang berkenaan dengan terapi zikir.

## PEMBAHASAN

### Sekilas Tentang Penyakit Hati

Hati berasal dari bahasa Arab yaitu *qal-bun* yang bermaksud jantung. Hati menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah organ badan yang berwarna kemerah-merahan di bagian kanan atas rongga perut yang berguna untuk mengambil sari-sari makan di dalam darah dan menghasilkan empedu.<sup>7</sup> Dalam Islam hati merupakan hal yang pokok dari segala perilaku manusia, jika hatinya baik maka perilakunya akan baik, akan tetapi apabila hatinya buruk maka akan berakibat buruk terhadap perilaku manusia. hati yang buruk ini disebut dengan hati yang berpenyakit. Dalam Islam penyakit hati bukanlah penyakit hati yang berkenaan dengan penyakit fisik pada hati seperti *liver*, *chirhosis* dan lain sebagainya, namun penyakit hati yang dimaksud disini adalah penyakit hati yang bukan fisik namun penyakit ini bisa mempengaruhi perilaku dan perbuatan individu tersebut. Di antara penyakit hati dalam Islam adalah iri, dengki, sombong, hasut, tidak syukur nikmat, serakah dan lain sebagainya. Apabila manusia berada pada kondisi hati yang sakit, maka perlu mengobati penyakit ini sehingga hati menjadi bersih dari noda-noda tersebut.<sup>8</sup> Dalam Al-Qur'an Allah Berfirman:

وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَى رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ

Artinya: Dan adapun orang-orang yang di dalam hati mereka ada penyakit. Maka

---

<sup>7</sup> Muhammad Hilmi Jalil, "Konsep Hati Menurut Al-Ghazali," *Reflektika* 11, no. 1 (2016): 59–71.

<sup>8</sup> Rochman, "Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam."

*dengan surat itu bertambah kekafiran mereka, disamping kekafirannya (yang telah ada) dan mereka mati dalam Keadaan kafir. (Q.S At Taubah: 125).*

Dalam ayat tersebut disebutkan bahwa penyakit hati dalam hati bisa membawa penderitanya pada kekafiran dan mati dalam keadaan kafir. dalam ayat yang lain Allah juga berfirman. Dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

*Artinya: Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta. (Q.S Al-Baqarah: 10).*

Menurut Ibnu Taimiyah penyakit hati merupakan suatu kerusakan yang menimpa hati, yang berakibat pada ketidak mampuan hati untuk melihat suatu kebenaran, akibat dari penyakit hati ini adalah hati akan membenci kebenaran yang bermanfaat dan menyukai kemungkaran, dan kebatilan.<sup>9</sup>

### **Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati**

Secara bahasa zikir berasal dari kata *dzakara*, *yadzakuru*, *dzukr* atau *dzikir* yang artinya merupakan perbuatan yang dilakukan dengan lisan (menutur, menyebutkan, mengatakan) dan arti zikir dengan hati (mengingat dan menyebut).<sup>10</sup> Sedangkan menurut istilah zikir adalah sebuah kegiatan menyebut nama-nama Allah dan sifat-sifat-Nya, menyanjung dan memuji, dengan ucapan seperti, *subbhanallah* (mahasuci Allah), *al-hamdulillah* (segala puji bagi Allah), *la ilaha illa Allah* (tiada

---

<sup>9</sup> Ibnu Taimiyah, *Terapi Penyakit Hati*, hal. 13.

<sup>10</sup> Ahmad Najieh, *Kamus Arab- Indonesia* (Surakarta: Insan Kamil, 2010), hal. 73.

tuhan selain Allah), *Allahhu Akbar* (Allah Maha Besar).<sup>11</sup> Allah berfirman dalam Al-Qur'an:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya"*. (Q.S. Al-Ahzab: 41).

Adapun zikir dapat digunakan sebagai terapi juga diperkuat oleh ayat yang lain dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُوا

Artinya: *"karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku"*. (Q.S. Al-Baqarah: 152).

Jika dilihat makna zikir menurut Al-Qur'an dan Hadis maka zikir adalah segala bentuk mengingat Allah dengan cara tahlil, tasbih, tahmid, takbir, qira'atul Qur'an yang menyuruh kepada manusia agar selalu dan senantiasa berzikir Allah. Diantara ayat Al-Qur'an yang menyuruh manusia agar berzikir dan senantiasa berzikir kepada Allah adalah surat An-Nisa ayat 103.

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا  
الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya: *Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu*

---

<sup>11</sup> Ahmad Yaman Syamsudin Syaikh Ahmad Farid, *Tazkiyah Al-Nafs*, (Surakarta: Shafa Publishing, 2008), (Surakarta: Shafa Publishing, 2008), hal. 64.

*berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman. (Q.S An-Nisa: 103).*

Allah juga menerangkan tentang keharusan seseorang untuk berzikir kepada Allah (menyebut asma Allah dalam segala sesuatu). Allah berfirman dalam Al-Qur'an.

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ

Artinya: mereka menanyakan kepadamu: "Apakah yang Dihalalkan bagi mereka?".

Katakanlah: "Dihalalkan bagimu yang baik-baik dan (buruan yang ditangkap) oleh binatang buas yang telah kamu ajar dengan melatih nya untuk berburu; kamu mengajarnya menurut apa yang telah diajarkan Allah kepadamu. Maka makanlah dari apa yang ditangkapnya untukmu, dan sebutlah nama Allah atas binatang buas itu (waktu melepaskannya). dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat cepat hisab-Nya. (Q.S Al-Maidah: 4).

Selain dalam Al-Qur'an di dalam hadis Nabi Muhammad juga bernah bersabda yang artinya” Dari Ziyad bin Abu Ziyad budak ‘Abdullah bin ‘Ayyasy bin Abu Robi’ah, bahwasanya ada yang menyampaikan padanya dari Mu’adz bin Jabal berkata; Rasulullah Shallallahu’alaihiwasallam bersabda; “Tidak ada suatu amalan yang dilakukan oleh seorang manusia yang lebih bisa menyelematannya dari adzab Allah melebihi dzikir”.

Ibnu Atha seorang ulama sufi penulis kitab al-Hikam (kata-kata hikmah) membagi zikir menjadi tiga jenis. *Pertama*, zikir *jali* (zikir jelas nyata) yaitu suatu perbuatan mengingat Allah yang berbentuk ucapan lisan yang mengandung arti syukur, pujian, dan doa kepada Allah yang lebih kepada menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati, yang bertujuan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan. *Kedua*, zikir *khafi* (zikir samar-samar) yaitu suatu zikir yang

dilakukan secara khusuk oleh ingatan hati, baik yang disertai zikir lisan maupun otak, ta semua orang mampu melakukan zikir ini, namun orang yang mampu melakukan zikir ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah, ia selalu merasakan kehadiran Allah kapan dan dimana saja, dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apapun bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah benda itu bukanlah Allah. Tetapi pandangannya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi dia juga menyadari adanya khalik yang menciptakan suatu benda tersebut. *ketiga*, zikir *hakiki* (zikir sebenar-benarnya) yaitu melakukan zikir dengan seluruh jiwa dan raga, kapanpun dan dimana saja dengan melakukan upaya memelihara seluruh jiwa dan raga dari larangan Allah dan melakukan apa yang diperintahkan, tiada yang di ingat selain Allah, untuk dapat mencapai zikir tahap ini perlu dijalani latihan muallid dari zikir *jali* dan *khaf*.<sup>12</sup>

Zikir merupakan sarana terbaik untuk meneguhkan hati, meningkatkan ketaqwaan dan mengokohkan iman. Sebagaimana firman Allah swt:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Al Ra'd: 28).

Zikir mempunyai manfaat yang sangat besar sebagaimana penjelasan ayat di atas. Di samping menenangkan hati, zikir juga dapat membersihkan kotoran-kotoran yang melekat pada hati sehingga hati menjadi bersih dan suci. Jika hati sudah bersih dan suci, maka pikiranpun menjadi jernih, maka perbuatan akan selalu terjaga dan mengutamakan kebaikan. Keutamaan zikir sangatlah besar sehingga Nabi Muhammad saw. mengumpamakan orang yang berzikir dengan orang yang tidak

<sup>12</sup> *Ensiklopedia Islam* (Jakarta Selatan: PT Ichtiar Baru Van Houve, 2001), hal. 332.



berzikir seperti orang yang hidup dan orang yang mati, sebagaimana Nabi bersabda “perumpamaan orang yang berzikir kepada Allah dan orang yang tidak berzikir, adalah seumpama orang yang hidup dan orang yang mati”. ( HR. Bukhari, no 6407). Bahkan Nabi juga mengumpamakan dengan rumah, rumah orang yang berzikir kepada Allah merupakan rumah orang yang hidup dan rumah orang yang tidak berzikir kepada Allah merupakan rumah orang yang mati atau kuburan.

### **Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam**

Bimbingan berasal dari kata *guide* yang berarti *to direct, pilot, manager, or steer* (menunjukkan, menentukan, mengatur atau mengemudi). Secara istilah bimbingan adalah suatu upaya yang diberikan kepada seseorang dilakukan secara terus menerus dan sistematis agar mampu mencapai kemandirian dalam memahami diri untuk seterusnya mengaktualisasikan diri sebagai usaha menuju tingkat perkembangan optimal dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Secara bahasa konseling merupakan terjemahan dari *counseling* (Amerika) atau *counselling* (British) yang berasal dari kata *consilium* (Latin) yang berarti nasehat, informasi, percakapan atau pertimbangan yang diberikan seseorang kepada orang lain. Sementara istilah konseling di definisikan sebagai sebuah proses pemberian bantuan kepada individu agar individu tersebut mampu memahami dirinya sendiri dan lingkungannya. Jadi, bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara individu maupun kelompok agar individu maupun kelompok tersebut mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>13</sup>

Anwar Sutoyo dalam bukunya yang berjudul bimbingan dan konseling Islam teori dan praktik, mendefinisikan bimbingan dan konseling Islam sebagai upaya membantu individu untuk mengembangkan fitrahnya dengan cara memberdayakan iman, akal dan kemauan yang dilimpahkan oleh Allah kepadanya, agar fitrah yang

---

<sup>13</sup> H. Kamaluddin, “Bimbingan Dan Konseling Sekolah,” *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447–454.

sejatinya sudah ada pada individu tersebut dapat berkembang sesuai dengan ajaran Islam.<sup>14</sup> Thohari Musnamar mendefinisikan bimbingan dan konseling Islam sebagai sebuah proses pemberian bantuan terhadap konseli atau kelompok agar konseli menyadari kembali keberadaannya sebagai makhluk Allah yang sepatutnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, agar dapat tercipta kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>15</sup>

Selain itu bimbingan dan konseling Islam diartikan sebagai sebuah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah swt. sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Jadi, bimbingan dan konseling Islam merupakan layanan pemberian bantuan sebagaimana kegiatan bimbingan konseling lainnya, yang membedakannya adalah bimbingan dan konseling Islam berlandaskan pada ajaran Islam yaitu Al-Qur'an dan Sunnah sebagai landasan utama dan landasan lainnya adalah filsafat dan ilmu lain yang sejalan dengan ajaran Islam.<sup>16</sup>

Berdasarkan penjelasan konseptual bimbingan dan konseling Islam maka dalam hal ini proses pebersihan jiwa seorang individu dengan cara menyucikan hati dan mengendalikan penyakit yang ada pada diri individu menggunakan zikir merupakan salah satu metode terapi yang direkomendasikan bimbingan dan konseling Islam, proses bimbingan dan konseling Islam ini diharapkan mampu mmberikan bimbingan secara tepat tentang cara mengobati penyakit hati agar tidak salah dalam memahami dan mampu menawarkan beberapa alternatif pemikiran tentang penyakit hati kepada masyarakat. Penyakit hati dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam merupakan sebuah penyakit yang menyerang hati dan jiwa individu dan hal tersebut merupakan masalah yang harus segera diselesaikan dengan cara memberikan bimbingan dan konseling dengan metode dan pendekatan yang islami yaitu metode

---

<sup>14</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islam (Teori Dan Praktik)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 21.

<sup>15</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2004), hal. 15.

<sup>16</sup> A. Said Hasan Basri, "Peran Media Dalam Layanan Bimbingan Konseling Islam Di Sekolah," *Jurnal Dakwah* 11, no. 1 (2010): 23–41.

dan pendekatan sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah, salah satu metode penyembuhan atau terapi penyakit hati adalah zikir.

Bimbingan dan konseling Islam menawarkan tiga macam kondisi hati manusia, *pertama*, hati yang sehat bisa menjadi selamat. Iya memiliki tanda-tanda antara lain, iman yang kokoh, mensyukuri nikmat, tidak serakah, hidup tentram, khusyu' dalam beribadah, banyak berzikir, kebajikannya selalu meningkat, segera sadar apabila berbuat salah dan suka bertaubat. *Kedua*, hati yang mati, yang telah mengeras dan membatu karena banyak kerak akibat dosa-dosa yang dilakukan sehingga menghalangi datangnya petunjuk Allah. Tanda-tandanya antara lain, tidak ada iman, mengingkari nikmat Allah, dikuasai hawa nafsu, pikirannya negatif/buruk sangka, tak berperikemanusiaan, egois, keras kepala, dan tak pernah merasa bersalah. *Ketiga*, hati yang sakit, yang di dalamnya ada iman, ada ibadah ada pahala, tetapi juga ada kemaksiatan dan dosa-dosa baik kecil maupun besar. Tandatandanya antara lain, hatinya gelisah, tidak tenang, suka marah, tidak pernah punya rasa puas, susah menghargai orang lain, serba tidak enak/tidak nyaman, penderitaan lahir batin dan tidak bahagia.<sup>17</sup>

### **Simpulan dan Saran**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir dapat digunakan sebagai terapi penyakit hati, hasil penelitian ini didukung dengan banyaknya ayat Al-Qur'an dan hadis yang menjelaskan bermacam-macam keutamaan zikir yang salah satunya adalah sebagai obat dan juga sebagai terapi penyakit hati. Dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam zikir dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengobati penyakit hati, penggunaan zikir sebagai terapi penyakit hati ini sesuai dengan landasan dasar bimbingan dan konseling Islam yaitu penerapan bimbingan dan konseling yang berlandaskan Al Qur'an dan Hadis. Saran penelitian selanjutnya mampu menjelaskan bagaimana penerapan terapi zikir terhadap penyakit hati.

---

<sup>17</sup> Rochman, "Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam."

## Daftar Pustaka

- Abdurrazak Naufal. *Sentuhan Kalbu Mu'min*. Bandung: Dipenogoro, 1982.
- Ahmad Najieh. *Kamus Arab- Indonesia*. Surakarta: Insan Kamil, 2010.
- Anwar Sutoyo. *Bimbingan Dan Konseling Islam (Teori Dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Basri, A. Said Hasan. "Peran Media Dalam Layanan Bimbingan Konseling Islam Di Sekolah." *Jurnal Dakwah* 11, no. 1 (2010): 23–41.
- Ibnu Taimiyah. *Terapi Penyakit Hati*. Jakarta: Gema Insani, 1998.
- Jalil, Muhammad Hilmi. "Konsep Hati Menurut Al-Ghazali." *Reflektika* 11, no. 1 (2016): 59–71.
- Kamaluddin, H. "Bimbingan Dan Konseling Sekolah." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447–454.
- Misbakhuddin, Alfian Dhany, and Siti Arofah. "Zikir Sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)." *Spiritualita* 2, no. 1 (2018).
- Rochman, Kholil Lur. "Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam." *komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi* 3, no. 2 (2009): 195–221.
- Syaikh Ahmad Farid, Ahmad Yaman Syamsudin. *Tazkiyah Al-Nafs*, (Surakarta: Shafa Publishing, 2008),. Surakarta: Shafa Publishing, 2008.
- Thohari Musnamar. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press, 2004.
- Ensiklopedia Islam*. Jakarta Selatan: PT Ichtiar Baru Van Houve, 2001.